**Zilverwijzer-groepssessies**

**Verhoog je veerkracht, voel je goed in je vel!**

Met het ouder worden, kom je voor verschillende nieuwe uitdagingen te staan. Lichamelijke veranderingen, verhuizen en je aanpassen aan een nieuwe omgeving, of het verlies van vrienden of geliefden zijn slechts enkele voorbeelden.

**Zilverwijzer** biedt jou de kans om samen met andere bewoners van gedachten te wisselen over deze uitdagingen. Onderzoek tijdens enkele groepssessies hoe jij deze nieuwe uitdagingen aanpakt. Leer nieuwe mensen kennen en inspireer anderen door je eigen ervaringen te delen of pik al luisterend nuttige informatie mee.

Elke groepssessie duurt ongeveer één uur en bestaat uit oefeningen en gesprekken. Na twee groepssessies veranderen we van onderwerp. Elke groep start met hetzelfde gespreksthema. Hoeveel en welke onderwerpen daarna nog volgen, dat beslis je samen met je groep. Elke groepssessie kan een bijdrage leveren aan het versterken van jouw veerkracht. Een sterkere veerkracht zorgt er niet alleen voor dat je beter met de verschillende uitdagingen kan omgaan, je voelt je ook beter in je vel!

[Optioneel]:

* Voeg toe waar / hoe / bij wie men kan inschrijven en meer informatie kan vinden
* Geef eventueel de datum / plaats / tijdstippen van de basissessies
* Geef eventueel de mogelijke data / plaatsen / tijdstippen van de andere groepssessies (waarvan het thema nog gekozen moet worden door de groep)

[Optioneel]:

|  |  |
| --- | --- |
| **Eerste onderwerp:** | |
| **Oud is niet out** | Welk beeld van ouderen had jij graag in de samenleving gehad? En hoe ga jij om met de nieuwe uitdagingen? |
| Sessie 1 | (Datum, plaats, uur,…) |
| Sessie 2 | (Datum, plaats, uur,…) |
| **Daarna keuze uit volgende onderwerpen:** | |
| **Geven en nemen** | Hoe vind je een evenwicht tussen tijd en ruimte nemen voor jezelf en er zijn voor anderen? |
| **In beweging** | Wat zijn de voordelen van (kleine) bewegingen? |
| **De boog kan niet altijd gespannen staan** | Hoe ga jij om met een dipje? En waar kan je echt van genieten? |
| **Samen sterk** | Hoe onderhoud jij je sociale contacten? |
| **Nooit te oud om te leren** | Leren? Dat kan je je hele leven lang! |

[Optioneel]: Mogelijke citaten van deelnemers

**,,Boeiende oefeningen! Ik ga er ook na de groepssessies mee aan de slag.’’  
(Deelnemer Zilverwijzer)**

**,,Onze groep was een fijn gezelschap! Je kan gedachten uitwisselen en krijgt stof tot nadenken.’’  
(Deelneemster Zilverwijzer)**

**,,Je ziet eens andere mensen en mag je mening zeggen. Ik zou opnieuw deelnemen!’’  
(Deelneemster Zilverwijzer)**